



Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t<sub>1</sub> (c<sub>1</sub> t<sub>1</sub>), c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lông (có loại ít hoa<sub>1</sub> c<sub>1</sub> nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> lông). Tên Hán là th<sub>1</sub> noãn, th<sub>1</sub> vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c<sub>1</sub> nâu (dioscoreaceae).

Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t<sub>1</sub> (c<sub>1</sub> t<sub>1</sub>), c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lông (có loại ít hoa<sub>1</sub> c<sub>1</sub> nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> lông). Tên Hán là th<sub>1</sub> noãn, th<sub>1</sub> vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c<sub>1</sub> nâu (dioscoreaceae). Loại có gai (var *spinosa*) có ở Phú Quốc. Loại không gai (var *fasciculata*) mọc ở nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> n<sub>1</sub> i<sub>1</sub> trên đất n<sub>1</sub> c<sub>1</sub>. Ngoài ra còn có c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> n<sub>1</sub> c<sub>1</sub> (*Dioscorea Pierrei*) mọc ở các tỉnh miền Đông Nam bộ, cũng ăn được.

Một số cách dùng khoai t<sub>1</sub> trong phòng chữa bệnh

Thực ăn kiêng cho người tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì. Không ăn nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> m<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lúc gây đ<sub>1</sub> y<sub>1</sub> b<sub>1</sub> ng khó tiêu.

Thực ăn hỗ trợ cho phòng ngừa nhiễm độc kim loại nặng trong môi trường sống, môi trường lao động có chất độc. Các thầy thuốc Liên Xô (cũ) đưa khoai t<sub>1</sub> vào chế độ ăn hàng ngày của công nhân để kịp thời bảo vệ sức khỏe lâu dài của công nhân.

Thực ăn cho người hay bị táo bón, khó ngủ, hàm ếch sứt nh<sub>1</sub> t<sub>1</sub> là đ<sub>1</sub> i<sub>1</sub> v<sub>1</sub> i<sub>1</sub> tr<sub>1</sub> em, người già, trẻ em giúp chữa các bệnh dùng thuốc an thần, thuốc tẩy...

Giới thiệu các chế độ dinh dưỡng khác nhau. Giải khoai tây sống lý tưởng cho bạn.

Chứng trầm cảm, bi quan, chán nản, tuyệt vọng. Nên ăn khoai tây i tinh bột, chúng tạo ra serotonin là chất làm cho não phấn chấn, lạc quan.

Có nhiều cách nấu trong các sách dạy nấu ăn: luộc, xào, nấu súp bột, nấu canh, xôi, chè.

Đồ dùng khoai tây làm thực phẩm ăn an toàn hơn (không bị mốc) đã có kinh nghiệm nấu khoai tây (qua nhiệt độ nấu của khoai bột phân hủy). Ăn ít thì nấu chín, nấu dùng nấu các món thì nấu qua rây mịn.

Cháo bột hạt gạo trắng và đậu xanh (tài liệu Trung Quốc): Nên dùng hạt gạo trong nồi nấu bột gạo các loại pháp truyền thống Tây y: bột 30g, gạo nếp 10g, gạo tẻ 100g. Nấu bột và gạo nếp với 1.500ml còn 1.000ml nước lọc nấu cho gạo nấu cháo nhừ. Ăn nóng, ngày 2 lần. Có tác dụng thanh nhiệt tán kết, chứng ứ huyết, ung thư.

Bánh bột gạo: Có tác dụng giải nhiệt tiêu đờm, ho nhiệt đờm đờm vàng, viêm họng khát nước viêm phổi, hoàng đờn (vàng da) xuất huyết: Bột gạo 250g, bột gạo 25g, bột heo 100g, xá xíu 75g, nấm đông cô 25g, măng non 100g, bột nếp 500g, bột mì 250g, tinh bột 5g, đậu mè, mỡ heo 50g, rau 5g, xì dầu 15g, muối 15g, tiêu bột 0,5g, đường 15g.

Cách làm: Chần măng và nấm trong nước đang sôi. Các loại thịt thái nhỏ nhào tinh bột bột. Xào các thịt, măng, nấm, gia vị. Bột gạo luộc chín trộn các loại bột, đường, muối trộn nhào kết dàn trên mâm đã xoa mỡ, chia làm 20 phần làm áo bánh, rán vàng.

Canh bột: Có tác dụng giải nhiệt, trừ đàm, tiêu tích, giảm béo. Bột gạo nấu cháo nhừ, nấu bột con chì, rán vàng nấu bột đậu mè. Nấu rau thái nhỏ, phi thơm tỏi (học hành tỏi) rồi cho bột, nấm, rau, tiêu, xì dầu, chần nước vào đun sôi cho bột vào nấu chín bột xù cho rau ngọt, mùi tàu (thái nhỏ). Ăn nóng với cơm.

Với tính năng công dụng đã biết, ta cần phát huy hơn nữa vai trò của khoai tây trong thực phẩm hàng ngày. Nhờ vậy, sức khỏe của chúng ta chắc chắn sẽ được cải thiện.

**BS. Phó Thu<sub>0</sub> n H<sub>0</sub> ng**

**Ngu<sub>0</sub> n: Báo S<sub>0</sub> c Kh<sub>0</sub> e & Đ<sub>0</sub> i S<sub>0</sub> ng**